令和5年（2023年）6月

中 学 校 給 食 献 立 表

貝塚市学校給食会

6月4日～10日は
『歯と口の健康週間』です。

今年のテーマは、
「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」
です。

この働きかけは、厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会・日本学校歯科医会が実施しています。

歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進に寄与することを目的としています。

今月の給食には
噛む献立がたくさんでます！

6日　のり塩大豆
8日　れんこんのきんぴら
　　わかさぎの天ぷら
　　つぼ漬け
9日　ピリ辛きゅうり
12日　切り干し大根のサラダ
14日　大豆の炒り煮
26日　アーモンド
29日　ミニフィッシュ

噛むことのメリット

・胃腸の働きを助けます。
・歯の病気の予防に役立ちます。
・脳の機能を高めます。
・肥満の予防になります。

新献立の紹介

6日　のり塩大豆
9日　鶏の梅焼き
15日　粒マスタードサラダ

今月もおいしい給食がたくさんでます！体の成長のためにしっかり食べましょう。

1日(木)

牛乳
麻婆豆腐

豆腐	100
豚ひき肉	15
塩	0.3
こしょう	0.02
ごま油	0.5
土生姜	1
たまねぎ	20
たけのこ水煮	6
干ししいたけ	1
青ねぎ	3
濃口醤油	3
砂糖	2
赤みそ	3.5
赤だしみそ	3.5
豆板醤	0.24
鶏がらスープ	5
水	20
片栗粉	1.5

揚げ春巻

春巻	1個
揚げ油	3.5

ごはん
冷しゃぶサラダ

豚肉	20
キャベツ	30
にんじん	15
きゅうり	15
緑豆もやし	20
香りごまドレッシング	1袋

みかん缶

みかん缶	45

3年生
給食なし

（栄養価）　792　28.5　26.8

2日(金)

牛乳
クリームシチュー

鶏肉	15
むきえび	10
酒	0.5
じゃがいも	50
たまねぎ	40
にんじん	10
グリンピース	3
油	0.3
鶏がらスープ	4.2
コンソメ	0.4
小麦粉	2.4
油	1.2
バター	1.2
牛乳	9
生クリーム	1.8
塩	0.3
こしょう	0.02
水	30

ウインナーの炒め物

チキンウインナー	20
たまねぎ	30
ピーマン	10
油	0.3
塩	0.2
こしょう	0.02

コッペパン
たらフライ・ゆでキャベツ

たらフライ	1切
揚げ油	4
ウスターソース	1袋
キャベツ	30
ゆで塩	0.3

いちごジャム

いちごジャム	1袋

3年生
給食なし

（栄養価）　831　29.5　28.6

5日(月)

牛乳
八宝菜

豚肉	10
いか	15
酒	0.5
むきえび	10
酒	0.5
うずら卵水煮	20
たけのこ水煮	10
白菜	40
たまねぎ	40
にんじん	10
もやし	10
土生姜	1
油	0.5
塩	0.3
こしょう	0.02
鶏がらスープ	5
中華スープ	0.5
水	10
淡口醤油	4
ごま油	0.5
片栗粉	1.5

揚げしゅうまい

肉しゅうまい	2個
揚げ油	3.6

ごはん
拌三絲

春雨	12
きゅうり	10
ハム	12
にんじん	10
ゆで塩	0.08
砂糖	1.2
酢	4
濃口醤油	2.4
ごま油	0.8
塩	0.4

金時豆の甘煮

金時豆	10
濃口醤油	0.2
砂糖	4
塩	0.05
水	12.5

3年生
給食なし

（栄養価）　781　31.1　21.2

6日(火)

牛乳
和風ハンバーグ・もやしの炒め物

牛ひき肉	30
豚ひき肉	30
たまねぎ	25
パン粉	3
塩	0.3
こしょう	0.02
片栗粉	1
大根	9
砂糖	2
みりん	2
濃口醤油	3
緑豆もやし	20
油	0.1
塩	0.2
こしょう	0.02

野菜ソテー

ベーコン	5
チンゲン菜	40
たまねぎ	10
にんじん	5
ホールコーン	5
油	0.3
コンソメ	0.15
塩	0.3
こしょう	0.02

菜めし
スパゲッティサラダ

スパゲッティ	10
ゆで塩	0.4
きゅうり	7
にんじん	10
ゆで塩	0.17
ツナ油漬け	6
ノンエッグマヨネーズ	5
塩	0.2
こしょう	0.01

のり塩大豆

大豆	8
片栗粉	1.4
ごま油	1.7
塩	0.3
青のり	0.3

新献立です♪

（栄養価）　754　30.6　26.8

7日(水)

牛乳
タコライス

豚ひき肉	40
クラッシュ大豆	10
たまねぎ	40
にんにく	0.2
油	0.2
塩	0.4
こしょう	0.01
ピーマン	15
ダイストマト缶	9
コンソメ	0.25
ケチャップ	6
チリペッパー	0.01
ソース	1.2
濃口醤油	1.8

キャベツとハムの炒め物

ハム	8
キャベツ	40
油	0.1
コンソメ	0.2
塩	0.2
こしょう	0.02

ごはん
さわらのレモンしょうゆかけ

さわら	1切
酒	0.5
片栗粉	6
揚げ油	6
濃口醤油	3
砂糖	1
みりん	2
酒	1
水	5
レモン果汁	0.5

ベビーチーズ

キャラメル型チーズ	1個

ごはんにかけて食べましょう

（栄養価）　804　36.0　30.8

8日(木)

野菜ジュース
（白ぶどう&ほうれん草）

テジプルコギ

豚肉	50
たまねぎ	55
にんじん	20
にら	15
生しいたけ	7
油	0.5
にんにく	0.3
土生姜	0.5
濃口醤油	6
砂糖	2.4
いりごま	0.6
すりごま	0.6
ごま油	1

わかさぎの天ぷら

わかさぎ	30
小麦粉	7.5
水	2
塩	0.3
揚げ油	4.5

ごはん
れんこんのきんぴら

れんこん	25
にんじん	10
つきこんにゃく	10
ごま油	0.8
濃口醤油	2
砂糖	1.8
削り節	0.2
水	5

つぼ漬け

つぼ漬け	12

（栄養価）　684　24.3　14.4

9日(金)

牛乳
鶏の梅焼き・いんげんの炒め物

鶏肉	75
土生姜	1.5
うめびしお	5
濃口醤油	2
みりん	2
酒	1
さやいんげん	8
油	0.05
塩	0.1
こしょう	0.01

豆のトマト煮

ベーコン	5
たまねぎ	20
ダイストマト缶	15
国産豆ミックス	10
シェルマカロニ	5
ゆで塩	0.2
油	0.3
塩	0.2
こしょう	0.02
コンソメ	0.2
ケチャップ	2
ソース	0.5
砂糖	0.3

ごはん

新献立です♪

ハムカツ・ゆでブロッコリー

ハムカツ	1個
揚げ油	5
ブロッコリー	35
ゆで塩	0.35
ノンエッグマヨネーズ	1袋

ピリ辛きゅうり

きゅうり	50
塩	1
濃口醤油	4
砂糖	2
ごま油	1
豆板醤	0.3
いりごま	0.5

（栄養価）　892　35.1　37.1

12日(月)

土曜参観の代休のため
給食なし

13日(火)

牛乳
タッカルビ

鶏肉	30
たまねぎ	40
じゃがいも	20
キャベツ	40
土生姜	0.5
にんにく	0.1
ごま油	0.5
酒	1.5
濃口醤油	6
砂糖	2
コチュジャン	1
豆板醤	0.4

カレーボール

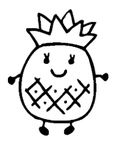
カレーボール	2個
揚げ油	4

ごはん
チンゲン菜とささみの炒め物

ささみ	10
チンゲン菜	40
にんじん	15
油	0.3
コンソメ	0.2
塩	0.2
こしょう	0.02
濃口醤油	0.5

パイン缶

パイン缶	45



（栄養価）　763　22.7　23.0

14日(水)

牛乳
さんまのかば焼き

さんま	1切
酒	0.4
片栗粉	4.8
揚げ油	4.8
濃口醤油	7
砂糖	6.5
みりん	6
水	0.6

じゃがいものマヨネーズ焼き

じゃがいも	50
ノンエッグマヨネーズ	7
塩	0.3
こしょう	0.02

ごはん
茎わかめのサラダ

チンゲン菜	15
キャベツ	50
にんじん	10
茎わかめ	5
ゆで塩	0.8
イタリアンドレッシング	1袋

ごはんにのせて食べましょう

大豆の炒り煮

炒り大豆	8
ちりめんじゃこ	3
砂糖	2.3
濃口醤油	0.75
いりごま	0.9
水	1.8

（栄養価）　824　25.7　30.5

15日(木)

牛乳
鶏肉のから揚げ

鶏肉	75
土生姜	1.2
淡口醤油	1.2
濃口醤油	1.2
酒	2.4
片栗粉	6
揚げ油	6

もやしとにらの炒め物

緑豆もやし	45
にら	7.5
ベーコン	7.5
えのきたけ	7.5
油	0.3
濃口醤油	0.3
塩	0.3
こしょう	0.02

炊き込みご飯
粒マスタードサラダ

キャベツ	40
にんじん	10
きゅうり	15
ホールコーン	5
ゆで塩	0.7
淡口醤油	4
砂糖	2
レモン果汁	1
粒マスタード	1
酢	1.5
オリーブ油	0.8

新献立です♪

黒砂糖豆

炒り大豆	8
黒砂糖	5
片栗粉	1
水	1.2

（栄養価）　756　31.7　31.2

16日(金)

牛乳
豚キムチ

豚肉	40
白菜キムチ	40
緑豆もやし	30
たまねぎ	30
ごま油	1.5
濃口醤油	4
砂糖	1.5
ねりごま	1.5
にんにく	0.15

ちくわの天ぷら

ちくわ	2切
カレー粉	0.1
小麦粉	6
塩	0.2
水	6
揚げ油	2.5

ごはん
春雨サラダ

春雨	8
きゅうり	10
にんじん	10
ツナ油漬け	10
ノンエッグマヨネーズ	5
塩	0.5
こしょう	0.03

大学いも

大学いも	40

（栄養価）　811　28.5　25.0

19日(月)

牛乳
チキンのトマトソース

鶏肉	60
塩	0.3
こしょう	0.02
ダイストマト缶	50
たまねぎ	30
しめじ	5
にんにく	0.1
ドライパセリ	0.05
オリーブ油	0.5
白ワイン	1.5
コンソメ	0.7

フライドポテト

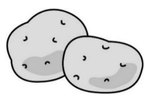
じゃがいも	50
揚げ油	5
塩	0.5

ごはん
ほうれん草のおかか和え

ほうれん草	25
白菜	25
ゆで塩	0.15
にんじん	10
ちくわ	15
みりん	0.4
砂糖	1.3
淡口醤油	3.4
花かつお	0.5

昆布の佃煮

しぐれ昆布	10



（栄養価）　713　27.6　22.8

20日(火)

牛乳
酢豚

豚肉	50
土生姜	0.4
濃口醤油	1.6
片栗粉	4
揚げ油	4
たまねぎ	65
にんじん	15
ピーマン	7
干ししいたけ	1
ごま油	0.5
砂糖	3
濃口醤油	5
酢	1.5
ケチャップ	1
中華スープ	0.5
水	20
片栗粉	1

茎わかめの炒め煮

豚肉	15
にんじん	8
たまねぎ	20
茎わかめ	10
油	0.5
酒	0.5
濃口醤油	2
砂糖	0.8
塩	0.1
こしょう	0.03
ごま油	0.3

ごはん
バンバンジーサラダ

鶏肉	40
きゅうり	15
緑豆もやし	40
ゆで塩	0.55
バンバンジードレッシング	1袋

ふりかけ

やさしいふりかけのりかつお	1袋

（栄養価）　751　38.8　21.4

21日(水)

牛乳
ドライカレー

豚ひき肉	50
にんにく	0.1
土生姜	0.5
たまねぎ	70
にんじん	12
油	0.5
ナツメグ	0.02
塩	0.4
こしょう	0.02
カレー粉	0.5
コンソメ	0.5
カレールウ	5
ケチャップ	3
ソース	1.5

チキンカツ

チキンカツ	1切
揚げ油	3

ごはん
チンゲン菜のナムル

チンゲン菜	45
緑豆もやし	30
ハム	10
土生姜	1
ごま油	1.2
七味	0.01
濃口醤油	3
砂糖	1.1
酢	1.4

福神漬け

福神漬け	12

ごはんにかけて食べましょう

（栄養価）　771　30.0　27.2

22日(木)

ジョア（ストロベリー）

ホキの竜田揚げ・いんげんの炒め物

ホキ	1切
淡口醤油	2.5
濃口醤油	1.2
酒	1.8
土生姜	1.2
片栗粉	6
揚げ油	6
さやいんげん	8
油	0.05
塩	0.1
こしょう	0.01

春雨のひき肉炒め

豚ひき肉	15
春雨	7
たけのこ水煮	10
にら	5
白ねぎ	3
土生姜	0.5
にんにく	0.07
酒	1
濃口醤油	2
オイスターソース	0.5
豆板醤	0.1
ごま油	0.3
塩	0.3
こしょう	0.02
水	10

ごはん
ポテトサラダ

ハム	10
じゃがいも	50
にんじん	20
きゅうり	10
ゆで塩	0.3
塩	0.3
こしょう	0.02
ノンエッグマヨネーズ	10

フルーツカクテル

黄桃缶	20
ナタデココ	25

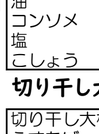
（栄養価）　726　25.4　16.9

23日(金)

牛乳
豚丼

豚肉	50
たまねぎ	70
糸こんにゃく	25
青ねぎ	7
濃口醤油	5.7
砂糖	2.3
油	0.5

ごはんにのせて食べましょう



いんげんとベーコンの炒め物

さやいんげん	20
ベーコン	10
ホールコーン	15
油	0.3
濃口醤油	0.5
塩	0.2
こしょう	0.02

ごはん
つげさんコロッケ・キャベツとハムのソテー

つげさんコロッケ	1個
揚げ油	5
ハム	4
キャベツ	20
油	0.05
コンソメ	0.1
塩	0.1
こしょう	0.01

切り干し大根の炒め煮

切り干し大根	4
うすあげ	3
にんじん	6.5
油	0.3
砂糖	1.5
濃口醤油	2.2
削り節	1
水	30

（栄養価）　780　31.4　23.9

26日(月)

牛乳
五目炒め

豚肉	50
キャベツ	30
小松菜	20
たまねぎ	20
ピーマン	8
赤パプリカ	8
たけのこ水煮	8
塩	0.3
こしょう	0.02
オイスターソース	2.5
濃口醤油	1.5
ごま油	0.5

にんじんしりしり

にんじん	40
ツナ油漬け	10
ごま油	0.2
淡口醤油	3
砂糖	0.5

ごはん
ホキのバーベキューソース

ホキ	1切
塩	0.1
こしょう	0.01
白ワイン	1
片栗粉	6
揚げ油	6
濃口醤油	6
酒	4
砂糖	3
青ねぎ	4
土生姜	2
にんにく	0.1
りんごピューレ	16

アーモンド

アーモンド	1袋

（栄養価）　813　37.3　29.0

27日(火)

期末テストのため給食なし

28日(水)

29日(木)

30日(金)

牛乳
鮭のおろしたまねぎだれ

鮭	1切
塩	0.15
片栗粉	6
揚げ油	6
濃口醤油	4
砂糖	1.5
みりん	1.5
酒	1
水	5
ゆず果汁	1
たまねぎ	10

高野豆腐の卵とじ

高野豆腐	5
卵	10
にんじん	2.5
グリンピース	2.5
砂糖	2.5
みりん	2.5
淡口醤油	2
塩	0.25
削り節	1.2
水	50

ごはん
もやしのナムル

緑豆もやし	65
きゅうり	10
ハム	10
土生姜	1
ごま油	1.2
七味	0.01
濃口醤油	3
砂糖	1.1
酢	1.4

ツナ大豆そぼろ

ツナ油漬け	20
大豆	7
にんじん	10
土生姜	0.2
油	0.2
濃口醤油	1.5
酒	0.7
砂糖	0.7
削り節	0.2
水	10

ごはんにかけて食べましょう

（栄養価）　789　38.2　27.0

※栄養価は、左からエネルギー（kcal）、たんぱく質（g）、脂質（g）の順に記載しています。

(文部科学省基準)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	830kcal	27～42g	18～28g